

体幹内を自在に操って ダンスを踊る

骨

【其の1】体幹内操法とは？

【其の2】実際に動いて体幹内操法を身体で感じる

【其の3】社交ダンスとの関係性を探る

指導・解説／栢野忠夫

取材協力／河内方子、河内芳江（カワチ総合ダンスアカデミー）

角谷 隆・めぐみ（スマイダンススタジオ）

スキージャーナル

写真モデル／岩崎和久



プロフィール

栢野忠夫

（かやのただお）運動脳力開発研究所所長。
1964年岡山県生まれ。1999年7月にそれまで勤めていたトヨタ自動車を退社し、翌年、運動脳力開発研究所を愛知県豊田市に開所。
運動脳力開発研究所ホームページ
<http://www.zenshin-k.com/>

「私たちは教えられます、あなたは学び取れますか？」

ルカ・バリッキ氏

栢野さんと「身体操作とバランス」について改めて意見交換をして、彼の考え方がとても興味深く思えました。

話をしている間、いくつか彼の言う動きを行っていましたが、とてもスムーズに身体を動かすことができ、彼の考えに共感を覚えました。栢野さんの「『骨格』をリンクさせて球体軌跡が描き出されるように操る」という発想は柔らかに連動した動きを作ること、まさにバランスのとれた動きを作り出す助けになっていると感じました。

（中略）ダンスは身体表面で踊るのではなく、内面から湧き出す力によって踊るのです。そこに美しく力強い芸術的なダンスが体現できると考えています。今までの自分に執着するのではなく、もっと視野を広げてさらに高いところを目指してもらいたいと思っています。

（中略）栢野さんの伝えている身体操作法はダンスのみでなく、すべてのスポーツや生活動作の基本ともなると感じます。

人生とはバランスを見つけないこと…

人の身体はバランスの中で動かなければならない…『動く骨（コツ）』＝動きが劇的に変わる体幹内操法』（*P40カコミ参照）より抜粋



身体の内面（体幹内部）に 眼を向ける

02年、巨人軍の桑田真澄投手がトレーニング法に古武術を用いてリーグ防御率1位になり、03年、パリ世界陸上の男子200メートルで末続慎吾選手が「ナンバ」走法を取り入れて銅メダルを獲得。これらの快挙に後押しされるように、インナーマッスルなど、身体の内側への関心が高まっている。

しかし、当然のことだが、身体の内側は見えない。ダンスの先生に「体幹部を意識して、身体の内側から動かすように」と指導されることがあるが、当然動かせるわけがなく、感覚がつかめない。そこで参考になるのが栢野忠夫氏著の

「動く骨（コツ）」＝動きが劇的に変わる体幹内操法だ。元世界チャンピオンのルカ・バリッキ氏が賛同しているだけあり、身体の内側を意識した理論、及びトレーニング法には、ダンスに通じる部分が多い。

今回は、身体の内側を意識して動かせるように導いてくれる体幹内操法を、なるべく社交ダンスに絡めて紹介していこうと思う。そのため、ここでは体幹内操法の全てを紹介することができないが、身体の内側への興味を持つきっかけにはなるはずである。この特集を見終わったら後は、『動く骨（コツ）』＝動きが劇的に変わる体幹内操法』やDVD『体幹内操法』＝動く骨（コツ）をつかむ』を併せて見ていただくことをおすすめする。

【其の1】体幹内操法とは？

まずは『骨（コツ）』となる体幹内操法の考え方を知る

「着ぐるみを着こなすか、着させられるか」

「着ぐるみの中に人が入っている」とします。着ぐるみは筋肉、人は骨です。多くの現代人の動作は着ぐるみに骨が振り回されている状態です。中の人（骨）が動きを動かしてこそ本来の動作なのです」と栢野氏は語る。

ここでいう本来の動作とは皆さんが探求している動作であり、その道しるべの

一つとなるのが体幹内操法なのである。

【まずは自分の身体を知る】

体幹内操法はダンスが上手に踊れるようになることを目的とした理論ではありません。体幹内操法であらゆるスポーツ動作の基本要素である日常生活を改善することが目的であり、その結果としてダンスが上手に、楽に踊れるようになるのです。

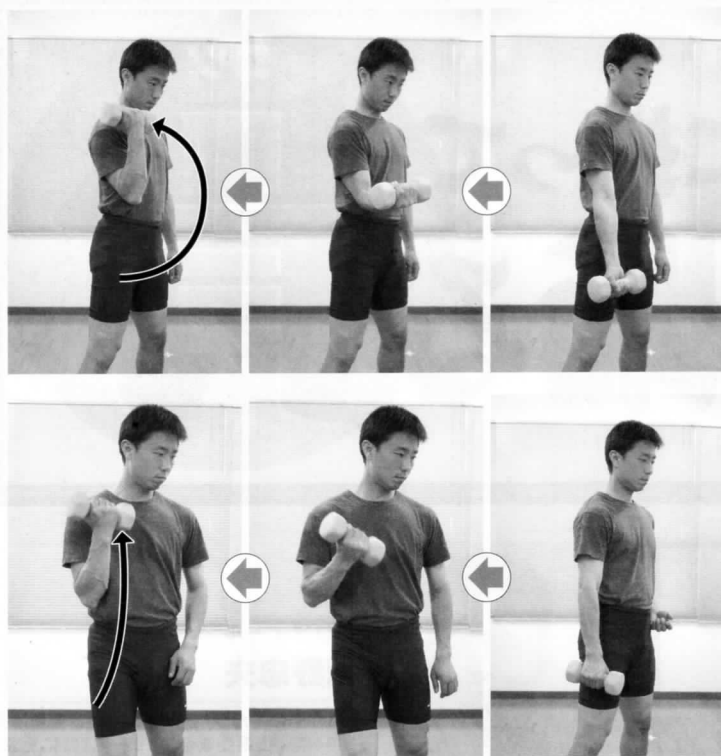
この動作というのは、人それぞれによって捉え方が異なるため、個々に特有の運動理論が存在します。そのため、体幹内操法を取り入れる前に、まずは自分の動作の捉え方や身体の捉え方についてしっかりと把握する必要があります。そのうえで、体幹内操法を自分の運動理論を進化させるエッセンスとして取り入れ、ダンスへの活かし方を探していきたいと思います。

と骨格、それぞれを意識して操作してみよう。

【動作球、関節の捉え方】

体幹内操法にはチーム分けした骨格（頭・手腕・脚足・脊柱・胸部・腹部）を統率して操作するリーダーが存在します。そのリーダーとなるのが体幹内部の骨格であり、この骨格を操る際に描き出されてくる球体イメージによって動作が統制されます。この球体イメージは動作球といわれるもので、頭部・胸部・下腹部の3箇所に描き出されてきます。この3つの動作球が描き出されてくるように、体幹部の骨格のチームワークを構築していくことによって、3次的に全身を連携させてコントロールすることができるようになります。

次に関節に関してですが、3つの動作球が描き出されるようになると、骨と骨がつながり合っている関節（節々）が理想的に作用して、柔らかな動きが可能になります。「関節が理想的に作用する」とは、骨の片方を止めてもう片方を動かすという操作ではなく、骨の両端を相互作用させる骨格操作です。この操作感覚を掴み取っていくことによって、節々の操りが円滑になり、滞りなく的確に事がなされていきます。この骨の両端を相互作用させる操作感覚とは、関節を「支点」とするのではなく「作用点」とする骨格の操作感覚（支点は骨の重心）であり、「動く骨（コツ）」をつかみ取っていくポイントとなるのです。



【筋肉操作と骨格操作の違い】

アームカールにおける筋操作と骨格操作の違い。上の3枚は筋肉操作（関節を支点とした操作）で、下の3枚は骨格操作（関節を作用点とした操作）によってダンベルを上げている。骨格操作の方が、肘がダンベルの下に潜り込む感覚で軽く上げることができる。ということは、錘を効率的に運べたということであり、ダンスで身体という錘を運ぶ際に骨格操作は有効であることがわかる。

「骨を動かす」ということ
体幹内操法の特徴は、「骨を動かす」意識を持つこと。筋肉を動かすことに重きを置いているのはありません。私たちの身体はたしかに筋肉の収縮と弛緩によって骨格を操っているかもしれませんが、しかし、動作は骨格によって表現されているのですから、効率的に身体を操るコツは、骨を動かそうとする意識にあるといえます。その意識が、骨格構造の道理に従って筋肉を理想的に動員するようになる、すなわち、それが体幹内操法なのです。実際に動いて感覚をつかんでもらうためにも上カコミを参照に、筋肉

【真の2】

実際に動いて体幹内操法を身体で感じる

前後、左右の動きを組み合わせる

【体幹内屈伸操作】（左）

左右の肩甲骨を大きく寄せたり離したりしてみよう。注意するポイントは、「頭を上下（身体でいうと前後）させない」「肩甲骨の動きを意識するあまり骨盤の操作がおろそかになって、腰椎の部分の動きを少なくしない」

【体幹内側屈操作】（右）

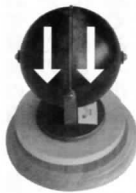
左右の肩甲骨を互い違いに上下させてみましょう。注意するポイントは、「頭、骨盤を左右に振らない」「背中を丸めない」

*簡単に見えますが意外と難しい人が多いので、鏡を用いたり他の人に見てもらったりして、まずは現状を把握しながら行いまし

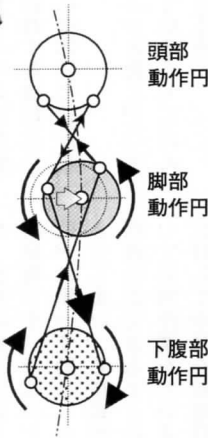
【体幹内屈伸操作】

（伸展操作）

（屈曲操作）



動作球の作用



頭部
動作円

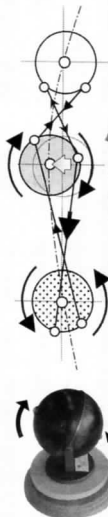
脚部
動作円

下腹部
動作円

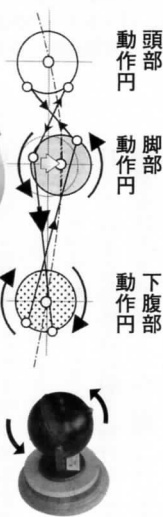
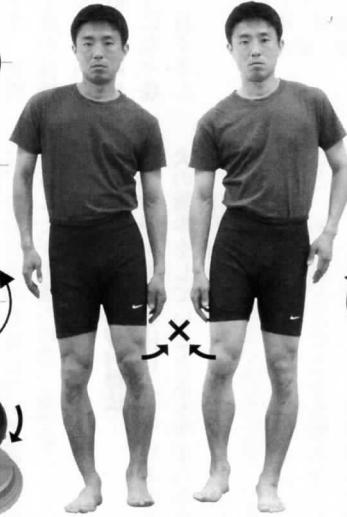


動作球の作用

【体幹内側屈操作】



動作球の作用



動作球の作用



骨格ユニットを円が描き出されてくるように体幹内リンクで連係操作して、「屈伸操作」では動作球のX軸、「側屈操作」ではY軸を構築する

頭で理解しようと思っても限界があるので、次は実際に動いてみて体幹内操法を身体で感じてみましょう。ここでは、基本的な2つの動作「体幹内屈伸操作」と「体幹内側屈操作」のみを紹介し

ます。他にも沢山の操作がありますので、こちらは書籍、DVDで確認してください。沢山といっても、全ての操作の源流はこの2つの操作なのです。3次元的な操作の基本要素は、左右方向と前後方向の操作であり、このようがさまざまな3次元的操作を左右するのです。

体幹内操法のトレーニングはアンバランス（不安定）な状況で姿勢を保持する反射機能を向上させ、アンバランス状態をエネルギーとして動き回れる身体操作性を身につけていく取り組みです。それでは、2つの動作について説明していきます。

まず、「体幹内屈伸操作」（左）。胸部と下腹部に円弧の操作軌跡が描き出されるように、体幹内の骨格である肩甲骨と骨盤帯の前後を互い違いに連係操作することによって生じる前後方向への揺らぎ動作です。

次に「体幹内側屈操作」（右）。肩甲骨と骨盤帯の左右を互い違いに連係操作させることによって生じてくる左右方向への揺らぎ動作です。

これらの連係を促す対角ラインが体幹内リンクで、力まず、アンバランスな状態を怖がらない操作となっていくことがポイントです。

前後運動である「体幹内屈伸操作」、左右運動である「体幹内側屈操作」、この2つを組み合わせて動かせるようになると、描き出されてきた円のイメージが球体イメージとなり、動作球の感覚がつかめるようになります。そうなるのと四方八方への動作に臨機応変に対応できるようになります。

【其の3】

社交ダンスとの関係性を探る

体幹内操法を練習に取り入れているトッププロに話を聞く

栢野忠夫、角谷隆・めぐみ、
河内方子・芳江

—体幹内操法を始めたきっかけ—

角谷めぐみ（以下・めぐみ）「02年に出産をしたのですが、出産前の1年間、プランクがあったので身体が思うように動きませんでした。そんなとき、ダンス教師協会に講演に来ていた栢野さんに出会ったのです。栢野さんの動きがダンス界ではとても異色に見えましたね」

角谷隆（以下・隆）「トレーニングを始めて最初の頃は、効果に対する確信はなかったのですが、次第に身体に変化が現れてきました」

めぐみ「出産直後、ちょっと動くだけでも痛かった腰が、やっっているうちにだんだん良くなってきたんですよ」

隆「私も長年、左膝の故障を抱えていて、正座できないほどだったのですが、3ヶ月

ほどトレーニングを続けていたら、いつの間にか自然に回復していました」

栢野忠夫（以下・栢野）「お二人ともタミニング的に良かったのかもしれないですね。ご出産を機にダンスに対しては窮地に追い込まれた状況となり、薬にも頼る思いで、おそらく疑心暗鬼ではあったが、体幹内操法に取り組み始めていたのだい

た。身体の痛みに対しての結果は、その副産物です。身体はどこかが痛くなると何かに頼って動こうとしてゆがみが出てきてしまい、悪循環が始まります。体幹内操法ができるようになると全身が連携

して共同作業を行います。あらゆる負荷に対して全身を総動員して対応した結果として、スムーズに動けるようになり痛みが軽減してきたでしょう。お子さん

が導いてくれたのかもしれないね」

隆「栢野さんのおかげで、今まで首をかしげながらダンスを踊っていたのが、絡み合った糸がほどけるように、ダンスを踊れる身体になってきた気がします」

栢野「体幹内操法をきっかけとして、身体の内面を観る明確なポイントに気づかれたのでしょうか。私も常々自分の内面と会話しています。その結果が体幹内操法であり、基本操作を源流として身体内では未だに進化し続けています。ようするに、自分自身の身体について素直に認識することが上達への第一歩です」

—日常生活まで体幹内操法—

河内方子「私は布団に入っているときも犬の散歩をしているときも年がら年じゅう、体幹内操法のトレーニングを行っています。なのですが、効果が顕著に出ています。まず猫背が治ったこと、腹部がしぼれたこと、あとはどんなときも疲れなくなりました。これはインナーマッスルが連携して働き出した証拠ともいえますね」

隆「そうですね。ダンスの練習ではなく、日常生活から身体内に眼を向けることが効果を増大させますよね。踊っている際、体勢が保ちやすく切り替えがスムーズに行えるようになりました。肉体的な余裕が出てきたら、精神的にも安定するようになりまし

た。狭いフロアで踊るときなど、他の人と『ぶつかる！あぶない！』と以前は意識しすぎ、集中できなかったこともありました。今では『ぶつかっても対応できる準備はできているから大丈夫

—教室の生徒にも効果—

めぐみ「主に『屈伸』『側屈』『回旋』の3つをトレーニングに取り入れています。レッスン前などに軽く行ってから実



角谷 隆・めぐみ組

JDC中部総局プロスタンダードA級。中部スタンダード選手権ファイナリスト。02年、パートナーの出産後、体幹内操法を取り入れたトレーニングを本格的に開始。競技会やレッスンに活用している。



河内方子（左）

71年、河内芳朗とペアを組み、元モダン・ラテンA級。76年には中部選手権優勝。86年に競技選手を引退し、現在はコーチ、審査員を務めている。

河内芳江（右）

JDCプロラテンA級。11歳でダンスを始め、19歳でターダンプロ。01年に小宮一浩とカップルを組む。04年ジャグパンオープンプロライスター部門優勝。*ともに『カワチ総合ダンスアカデミー』勤務

夫」と自信を持って踊っています」

栢野「競技会では、メンタル面も結果に大きく影響してきます。緊張や焦り：これらを簡条書きにすると、ほとんどが『いつものようにできるだろうか』という不安項目が沢山出てきます。体幹内操法を基盤としていただくと、競技会場で基本操作を行って身体内と会話することによって、『練習のときの感覚と同じであれば大丈夫』という確信を持つことができます。感覚のウォーミングアップと、心のストレッチです。そこまで習得して

いただけたところには、物事の捉え方やメンタル面も改善されて、不安は解消しているはずです。心と体は技に現れ、技の探求は心と体に影響を及ぼします。よって、体幹内操法を『動的なメンタルトレーニング』とも言っています」

—教室の生徒にも効果—

めぐみ「主に『屈伸』『側屈』『回旋』の3つをトレーニングに取り入れています。レッスン前などに軽く行ってから実

—教室の生徒にも効果—

めぐみ「主に『屈伸』『側屈』『回旋』の3つをトレーニングに取り入れています。レッスン前などに軽く行ってから実

—教室の生徒にも効果—

めぐみ「主に『屈伸』『側屈』『回旋』の3つをトレーニングに取り入れています。レッスン前などに軽く行ってから実

中高年のための体幹内操法

本文中でも出てきましたが、体幹内操法を実践することは、中高年の敵である「歩行中の転倒」「冷え症」などに効き目があります。また、長くダンスを踊れる身体を作ることができます。

中には腰などに故障を抱えていて、37ページで紹介した「体幹内屈伸操作」「体幹内側屈操作」をスムーズに行えない人もいます。そういう人は、イスに座ったりするなどで、負担がかからないようにしてトレーニングしましょう。

後に会ったときには、「凄いい打球が打てるようになった」と喜んでいました(笑)。「側屈」は単純ですが、身体操作におけるとても重要な動作です」

―冷え症改善、転倒防止にも―

めぐみ「うちの生徒さんに60代の女性がいる、体幹内操法を取り入れ始めた後のある日、『背中骨が折れたか』と外科学科にレントゲンを撮りに行っちゃった』と言ってきました。でも結局どこにも異常はなかったみたいで(笑)。今まで使っていなかった筋肉が動き出して筋肉に痛みが出ていたのであって、それまでは限られた部分しか使っていなかった証拠ですね」

栢野「そうですね(笑)。セミナーなどに参加していただいている方から、『足がボカボカして電気毛布がいらないなくなった』『肩こりがなくなった』『身体が疲れなくなった』『歩いていて転ばなくなった』などの意見を聞くことが多いです。身体内の状況は十人十色ですから、同じ取り組みをしても効果の出方は人それぞれです。取り組み意識にもよりますが、少なくとも3ヶ月やれば何かしらの変化は顕著に出てくるようです」

隆「たしかに転ばなくなるみたいですね。今までは1センチ程度のバリアフリーの段差でも転んでしまっていた方が、もう転ばなくなった、と大変喜んでいました」

栢野「転んでしまう一番の原因はアンバランス対応力(平衡感覚)の低下であり、動作的な要素で言えば『側屈』ができていないからです。この『側屈』は左右の片足立ちの繰り返しです。単純な動作ですが、不安定(アンバランス)を怖がっているときでできているようできない方がほとんどです。筋力が衰えていることも一因かもしれませんが、左右の足の踏み替えが、不安定を怖がった操作となつて

いることが根本的な原因です。動的に平衡感覚を高めていくことは、あらゆる動作のもととなります」

―無駄な筋肉はいらない―

隆「今思うと昔は筋肉に頼ってダンスを踊っていました」

めぐみ「しかも筋肉を使うと疲労も激しくなるので、踊った気になっちゃう」

栢野「そうですね。やった気にならないと安心しないのでしょうか。競技会などで良い踊りができたときは、『軽く踊れた』などと言っている割には、やった気がする練習に安心しているという矛盾が起きている。やった気がするのは筋肉主導的な踊りで、やった気がしないのは骨格主導的な踊りといえます。この『やった気』のしどころを転換していくことが大切ですね」

―2人で踊るダンスにおける体幹内操法―

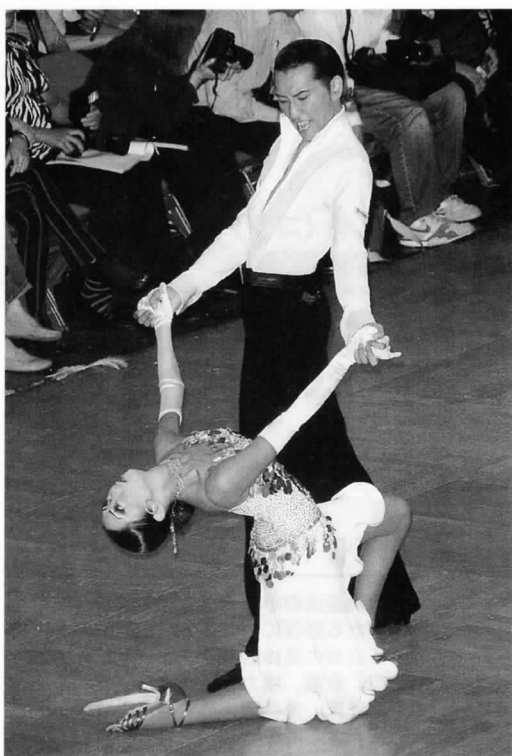
栢野「ダンスの場合、パートナーと絶えず意思疎通を交わす必要があります。しかし、人それぞれによって動作の捉え方(身体操作感覚を表す言語)が違うので、

動作に対する意思疎通が困難となつてくるカップルが多いようです。そこで、『体幹内操法』によって身体操作感覚を表す言語を共通化していくと、意思疎通に滞りがなくなり、ケンカも起きづらくなります(笑)」

隆「そうですね。今では、自分自身のこととはもちろん、相手の動きもよくわかるので、パートナーのことを逆に利用して踊ることができるようになりました。自分の体重だけでなくパートナーの体重も利用して、より力強く動いています」

栢野「相手は自分の延長であり一心同体ですから、自分の重心を感じ取れなくては相手の重心を感じすることはできません。重心を感じ取れるということは、重力と戦っている状態ではなく、重力と調和している状態です。この状態はアンバランス状態ではなくては感じ取れない感覚です。重心を感じ取れてくると、骨格認識が高まり、骨と骨を結ぶ『関節』を感じ取れるようになってきます」

河内芳江(以下・芳江)「相手の『関節』を感じ取れてくると、自分と相手を滑らかに相互作用させることができ、動きに



小宮一浩・河内芳江組

05年2月JDC中部ダンススポーツフェスティバル、プロラテンアメリカン・オープン3位

柔軟性が出て、どんなことにも2人で対応できる状況を作れますよね」

―ルカ・バリッキと宮本武蔵の共通点―
栢野「重心の話で思い出しましたが、元世界チャンピオンのルカ・バリッキ氏と、武術家の道を極めた宮本武蔵が伝えている身体の使い方には共通点があります。ルカ氏は体重移動して歩を進める際に『足裏の摩擦感覚』が大切であると伝えていているそうです。一方の宮本武蔵は『踵（きびす）を強く踏み込む』と五輪書の中で伝えていています。足の指で地面をつかまないように、踵を強く踏み込むことによって前進するということです。」

この操作感覚は体幹内操法の歩行法である『釣り合い歩行』によって体感できます。その感覚がルカ氏の言う『足裏の摩擦感覚』と重なり合ってきます。このように体幹内操法を介在させることによって、ルカ氏と宮本武蔵の歩行感覚に共通性を見出すことができます」

芳江「私もルカ氏から『足裏の摩擦感覚』について指導を受けました。足裏に緊張がない状態にし、自分がどう動きたいのかを足の裏に伝達するのだ、と」

―身体全体でリズムに反応する―

めぐみ「音楽に合わせて踊るときに、よく足だけを動かして踊っている人を見ます」

栢野「体幹部から足という末端に向かう連携と関連して、手という末端への連携についても同じことが言えます。実は今、書道を趣味でやり始めたのですが、手先だけで書くとしてもダメですね。例えば『楽』という字を書くと思ったら、楽しい気持ちで、体幹部から手先に感情を伝えて書く。そうすると本当に楽しい字になるんですよ（笑）。何をするにしても内面からの発し方が『動作』『字』

さらには『言葉』となって表現されてくる。内面のありよう、感性の大切さを改めて感じました」

隆「ダンスでも同じです。同じ種目でも毎回音楽は違うわけですし、同じ表現にはなりません。即座に曲に対応できる感性を身体の中に養っておく必要があります」

芳江「やはり全身でリズムを感じ取ることが重要です。今はだいぶ良くなりましたが、以前、首によけいな緊張（しこり）があったときがありました。そのときは体幹部からのリズムが首で止まってしまい、その先への滞りによって全身に行き渡らず、一部分だけで踊っていた気がします」

栢野「それは、頭蓋骨という末端への連携がうまくいかなかった状態ですね。末端という手足を思い浮かべますが、頭蓋骨も末端であり、細かく言うところと眼球が頭部方向への末端となります。ここに、頭部動作球の大切さがあるのです。頭部動作球を描き出す操作は下顎と眼球の操作と連携し、胸部動作球を描き出す操作は腕から手の操作と連携し、下腹部動作球を描き出す操作は脚から足の操作と連携しているのです。この連携のどこに滞りが起きても全身の連携は乱されてしまいます」

―体幹内操法のススメ(栢野忠夫氏)―

「重力」との調和によってこそ、自然な動作が生まれてくるものと考えています。自然の景色に目を向けると、人は異空間の美しさに感動します。この驚きともいえる素晴らしい美しさが身体操作に宿ることによって芸術的な動作が生まれてくるのではないのでしょうか。自然は美しさを表現しようとはしていません。私たちは、調和の中で結果として見るものが「美しい」「素晴らしい」と感じて

『体幹内操法』をもっと知るために

指導・解説を務めていただいた栢野忠夫氏の著作物



DVD 「動く骨 (コツ) をつかむ 体幹内操法」

05年書籍「動く骨 (コツ)」を解説した、体幹内操法入門編。実際の動きと解説で、ぐんと理解が深まること間違いなし。税込価格3150円。114分。



書籍 「動く骨 (コツ)」

体幹内操法の中核となる体幹部から腕と脚にいたる動作についての理論的解説と修得するための具体的なメソッドが紹介されている。今回、協力していただいたルカ・バリッキ氏、角谷隆・めぐみ氏のコメントも掲載。税込定価2100円。

DVD・書籍をセットで3名様にプレゼント! (P.15参照)

商品に関するお問い合わせ…「スキージャーナル販売部」 ☎03-3353-3051

スマヤダンススタジオ案内

体幹内操法をレッスンに取り入れ、誰でも無理のない動きができる、身体に優しく踊れる社交ダンスを教えています。競技選手をはじめ、アマチュアデモンストレーション、パーティーダンスなどの愛好家まで。

愛知県小牧市小針1-43 「スマヤダンススタジオ」

☎ 0568-76-0080 FAX 0568-76-0089

カワチ総合ダンスアカデミー案内

社交ダンスをはじめ、バレエ・ジャズダンス・ヒップホップなど、いろいろな分野のダンスが習える総合ダンスレッスン所。メインフロア80坪、サブフロア30坪。栢野氏の体幹内操法を取り入れた、ルカ・バリッキスタイルのダンスレッスンを教えています。

愛知県豊田市三軒町1-50 「カワチ総合ダンスアカデミー」

☎ 0565-34-1048 FAX0565-34-1156